

お申込みについて

1. 申込方法

①往復はがき ②FAX ③メール ④受付場所に備え付けの申込書 のいずれかに下記 2 の必要事項を明記の上申し込み ※往復はがきをご利用の場合は、1 通につき 1 講座ずつお申込みください。

2. 必要事項

①講座番号 ②講座名 ③受講者氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤郵便番号 ⑥住所
⑦日中連絡の取れる電話番号 ⑧学校名と学年（該当する方） ⑨受講可否の通知方法（各市民センターへの掲示・返信はがき・FAX・メールのいずれか） ※往復はがきを利用の場合は、返信はがきに返信先の住所等を記入ください。

3. 申込み先

① 直接申込み 各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館（9:00～22:00／第3日曜日休館）
② 往復はがき 〒030-0813 青森市松原一丁目6番15号 中央市民センター 宛
③ F A X 017-775-7048（中央市民センター 宛）
④ メ ー ル center-koza@city.aomori.aomori.jp（件名は「(講座名)申込」)

4. 応募締切り・結果発表

・ 申込期間 広報あおもり 6月号 配布日～6月15日(月) 必着
・ 結果発表 6月22日(月) から順次通知（事務手続きの都合上、通知日は前後します。）

5. 受講決定のお知らせ

受講の可否や詳細については、掲示、はがき、FAX、メールのうち希望する方法で発表日より順次お知らせします。掲示によるお知らせは、受講決定者のみ各センターに掲示します。

※受講可否のメールが「迷惑メールフォルダ」に振り分けられることやブロックされる事例が散見されています。事前にメール受信設定の確認をお願いします。特に、携帯電話やスマートフォンの場合はご注意ください。

6. 注意事項

・ 定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選となります。
・ 結果発表日から数日を過ぎても通知が届かない場合は、必ずご連絡ください。
・ 有料講座にかかる材料費は講座当日に徴収いたします。また、材料準備の関係上、キャンセルをした場合でも材料費をお支払いいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
・ 申込者が少数の場合、講座を中止することがあります。

今月の申込み締切りは6月15日(月)

【お問い合わせ】

中央市民センター 生涯学習支援チーム

TEL 017-734-0164

FAX 017-775-7048

Eメール center-koza@city.aomori.aomori.jp



お問い合わせはこちら↓



中央市民センターの講座

～みなさんの生涯学習と社会参画を応援します～



申込締切日：令和8年6月15日(月)

■チャレンジ!パソコン講座

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

番号	講座名	内容	対象/定員・料金	日時
Excel・PowerPoint を初めて操作するかた向けの講座				
A04	Excelをはじめよう	表計算ソフト Excelの基本的な使い方（データ入力・編集、表やグラフ作成）を学ぶ。	対象/定員：18歳以上/10人 料金：2,000円	7/11(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A05	PowerPointをはじめよう	発表用ソフト PowerPoint の基本的な使い方（スライド作成・編集、スライドショー他）を学ぶ。	対象/定員：18歳以上/10人 料金：2,000円	7/25(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座（応用）				
A06	Wordの様々な機能活用術	Word の様々な機能（段組み・段区切り・画像挿入など）を活用してチラシや壁新聞などを作成。	対象/定員：18歳以上/10人 料金：2,000円	7/24(金) 10:00～15:00(昼休みあり)

※ OS は Windows11pro、ソフトは office2024 を使用 共催：NPO 法人 IT 支援ネットあおもり

7月開催分の募集講座

※ 掲載していない講座については各センターにお問い合わせください。 ※ 状況次第では講座を中止する可能性があります。

■ 一般向け講座

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

講座名	対象/定員・料金・準備物	日時
1. 太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～ 講師：日本武術太極拳連盟公認 A 級指導員 貝森 慶一	対象/定員：18 歳以上/25 人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料	7/2・9・16・23 (木/全4回) 13:30～15:30
2. 体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくりはじめての一步～ 講師：AFAA インストラクター 和島 知己	対象/定員：18 歳以上/30 人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル ヨガマットまたはバスタオル 水分補給用飲料	7/3・10・17 (金/全3回) 10:00～12:00
3. 青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室 講師：宗家石川流名取師範 石川 義梅	対象/定員：18歳以上/20人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 水分補給用飲料	7/7・21 ※7月14日除く (火/全2回) 10:30～12:00
4. ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室 講師：鈴乃屋・すずのき着物学院着付師・着付講師 森山 孝子	対象/定員：中学生以上/15人 料金：無料 準備物：ねぶた衣装一式 水分補給用飲料	7/18 (土) 10:00～12:00
5. 賢い年金生活 ～公的年金の解説と上手な受け取り方～ 講師：金融経済教育推進機構	対象/定員：18歳以上/30人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	7/18 (土) 13:30～15:00
6. からだを動かしてすっきりさわやか！ 齊藤先生のエアロピクス&ストレッチ 講師：日本体育協会公認エアロピクインストラクター 齊藤 由美子	対象/定員：18歳以上/25人 料金：無料 準備物：運動しやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル フェイスタオル 水分補給用飲料	7/22・29 (水/全2回) 18:00～20:00
7. 最新の韓国情報を聞いてみよう 講師：青森市経済部交流推進課	対象/定員：18歳以上/30人 料金：無料 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	7/28 (火) 10:00～12:00

■ 小学生向け講座

開催場所：中央市民センター（017-734-0164）

講座名	対象/定員・準備物	料金	日時
K1 消防士のお仕事 消防署見学 & 救命講習 講師：青森市中央消防署	対象/定員：小学生とその保護者/親子10組(20人) 準備物：筆記用具 汗拭きタオル 水分補給用飲料 ※現地集合(9:50)・解散 青森市中央消防署(青森市長島1丁目)	無料	7/4(土) 10:00～11:30
K2 食育教室 玉ねぎって葉っぱなの?! 野菜のひみつ大発見! 講師：野菜ソムリエ 高坂 友衣 一般社団法人あおもり地域活性化推進ラボ 鮎澤 英二	対象/定員：小学生/20人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	7/5(日) 10:00～11:30
K3 サイエンス キラキラ万華鏡のしくみを知ろう! 講師：弘前大学教育学部 教授 長南 幸安	対象/定員：小学3年～6年生/16人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	7/5(日) 13:00～15:00

講座名	対象/定員・準備物	料金	日時
K4 キッズドローン教室 ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ! 講師：徳企画 徳差 毅	対象/定員：小学4年～6年生/12人 準備物：内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/18(土) 10:00～12:00
K5 スポーツチャンバラ 勇者大募集! スポーツチャンバラで勝負をしよう! 講師：青森県スポーツチャンバラ協会	対象/定員：小学生/20人 準備物：運動しやすい服装 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/18 (土) 13:00～15:00
K6 プラネタリウム教室 星を見よう! 『夏の大三角』 講師：関 一雄	対象/定員：小学生/16人 準備物：筆記用具 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/23 (木) 10:00～11:30
K7 キッズ金融 親子で日本銀行を見学しよう! 講師：日本銀行青森支店	対象/定員：小学生とその保護者/10組(20人) 準備物：紙幣1枚 筆記用具 汗拭きタオル 水分補給用飲料 ※現地集合(9:50)・解散 日本銀行青森支店(青森市中央1丁目)	無料	7/23 (木) 10:00～11:30
K8 キッズ英語 国際交流員 マシュー先生の楽しい英語教室 講師：青森市教育委員会指導課 国際交流員 マシュー・リー	対象/定員：小学3年～6年生/20人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	7/24・31 (金/全2回) 10:00～11:30
K9 キッズダンス 楽しく踊ろう! K-pop ダンス 講師：ダンスインストラクター 畑井 佐和子	対象/定員：小学生/20人 準備物：運動しやすい服装 内履き 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/24 (金) 13:00～15:00
K10 親子フロリスト 海をイメージ! 涼しげサマーリース 講師：Atelier muguet 神 幸代	対象/定員：小学1年～3年生とその保護者/10組(20人) 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,200円	7/27 (月) 10:00～12:00
K11 キッズフロリスト 海をイメージ! 涼しげサマーリース 講師：Atelier muguet 神 幸代	対象/定員：小学4年～6年生/10人 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,200円	7/27 (月) 13:00～15:00
K12 親子けんげつ教室 献血ってなんだろ? 講師：青森県赤十字献血センター	対象/定員：小学生とその保護者/親子10組(20人) 準備物：筆記用具 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/27 (月) 13:00～14:30
K13 けん玉教室 伝統の遊び『けん玉』で集中力を身につけよう! 講師：生涯学習推進員 横内 清信	対象/定員：小学生/20人 準備物：けん玉 動きやすい服装 汗拭きタオル 水分補給用飲料	無料	7/28、8/4 (火/全2回) 13:00～14:00
K14 明治特別企画 みるく教室+エッセルスーパーカップでコマ作り 講師：株式会社 明治	対象/定員：小学生/30人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	7/28 (火) 13:00～14:30
K15 親子フロリスト 固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう! 講師：ローズミルフィ青森 横内 恵美子	対象/定員：小学1年～3年生とその保護者/10組(20人) 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,200円	7/29 (水) 10:00～12:00
K16 キッズフロリスト 固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう! 講師：ローズミルフィ青森 横内 恵美子	対象/定員：小学4年～6年生/10人 準備物：持ち帰り用袋 水分補給用飲料	1,200円	7/29 (水) 13:00～15:00
K17 市営バス 知ってる?! 『バスの仕組みや乗り方』今から体験しよう! 講師：青森市交通部	対象/定員：小学生(親子で参加O・K)/20人 準備物：筆記用具 汗拭きタオル 水分補給用飲料 ※バス移動あり(中央市民センター集合・解散) 東部営業所	無料	7/30 (木) 9:30～12:00
K18 絵画教室 プロに教わる! 図画作品をランクアップさせる 絵画のテクニック 講師：水彩画家 鈴木 義勝	対象/定員：小学3年～6年生/16人 準備物：絵の具道具一式 筆記用具 四つ切画用紙10枚程度 描きたいもの(ねぶたの写真・果物等) 水分補給用飲料	無料	7/30・31 (木・金/全2回) 10:00～12:00
K19 ヤクルト食育セミナーおなか元気教室 オンラインで工場見学しちゃうぞ! 講師：ヤクルト販売株式会社	対象/定員：小学生/20人 準備物：筆記用具 水分補給用飲料	無料	7/31 (金) 13:30～15:00